Директор МКОУ «Чонтаульская СОШ № 1»
_____Магомедов А.М.
«11.01 2023 г.

Примерное 10-дневное меню

I день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
172	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220		21			7	61	21	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
368	Яблоко	100	0,4	0,3	10	41		10			16	11	9	2
15	Сыр	30	6	6		71					104	72	5	
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	ИТОГО за завтрак		**19,4**	**23,3**	**75**	**631,5**								
	Обед													
140	Суп с изделиями макаронными	200	2,4	5,6	8,8	128	2				10,4	52,8	9,6	1,6
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45					12,98	208,5	67,5	3,95
56	Гуляш из курицы	80	14	17	7	168								2
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед		**26,86**	**28,21**	**82,64**	**740,45**								